

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja tergolong usia rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013). Menurut Sulistyoningsih (2012), masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media massa dan maraknya produk impor makanan. Hal ini pada dasarnya sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan pada remaja. Terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi pada remaja dapat mengakibatkan penambahan berat badan atau *overweight* (Arisman, 2010).

*Overweight* merupakan permulaan dari obesitas. *Overweight* atau kelebihan berat badan terjadi akibat ketidakseimbangan energi yaitu energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan dalam bentuk tenaga (Kusurnah, 2007). *Overweight* pada remaja jika tidak ditangani secara cepat akan menimbulkan penyakit seperti kesulitan bernapas, nyeri

sendi, radang sendi, gangguan menstruasi dan beberapa gangguan kesuburan (Adriani, 2012).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2010, angka kejadian *overweight* di Jawa Tengah pada remaja usia diatas 15 tahun mencapai 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013. Hal tersebut mengalami peningkatan yang sangat signifikan sehingga perlu dilakukan pemantauan status gizi. Lima belas Provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya Provinsi Jawa Tengah (Kemenkes, 2013).

Faktor penyebab *overweight* salah satunya adalah pengetahuan gizi (Hendrayati *et al*, 2010). Pengetahuan gizi merupakan faktor penting dalam mempengaruhi perilaku gizi pada individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Perilaku seseorang secara tidak langsung dipengaruhi oleh sikap dan pengetahuan. Pengetahuan gizi dan pola makan yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik, yang sehat serta mengandung zat gizi sehingga dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan penelitian Suryaputra, *et al* (2012) di Surabaya menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian non *overweight* mempunyai pengetahuan gizi yang cukup, sedangkan kelompok *overweight* mempunyai pengetahuan gizi yang kurang. Sebagian besar masalah gizi lebih atau kurang dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi serta mengatur makan.

Menurut Fitriana, *et al* (2013), kebiasaan asupan makan yang berlebih juga faktor penyebab terjadinya *overweight*. Asupan makan yang berlebih pada remaja di sebabkan oleh kebiasaan makan yang buruk, pola makan tidak seimbang dan cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji (Sulistyoningsih, 2012). Remaja yang cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji lebih banyak mengandung lemak dan tinggi karbohidrat tetapi sedikit kandungan vitamin larut air dan serat. Bila konsumsi makanan jenis ini berlebih akan menimbulkan masalah gizi lebih (Arisman, 2010).

Almatsier (2010) menjelaskan bahwa metabolisme lemak di dalam tubuh dicerna dan menghasilkan gliserol dan asam lemak. Sebagiannya dibentuk kembali di dalam hati dan disimpan sebagai lemak di dalam jaringan *adiposa*. Sebagian lagi diubah menjadi asetil KoA melalui siklus TCA untuk menghasilkan energi.

Gliserol dapat diubah menjadi glukosa atau asetil KoA untuk menghasilkan energi, namun jika siklus TCA energi tidak digunakan maka asetil KoA tidak memasuki siklus TCA melainkan digunakan untuk pembentukan asam lemak. Asam lemak tersebut selanjutnya akan disimpan di dalam jaringan lemak sehingga dapat menyebabkan gizi lebih atau *overweight* (Almatsier, 2010).

Remaja yang mengkonsumsi lemak berlebih secara terus menerus tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi dan timbulnya pembentukan asam lemak di dalam tubuh (Novikasari, 2003). Timbulnya pembentukan asam lemak di dalam tubuh selanjutnya mengalami penimbunan sehingga menyebabkan *overweight* (Almatsier, 2010). Penelitian Kharismawati dan Sunarto (2010),

menyatakan bahwa remaja yang mengkonsumsi lemak melebihi kebutuhan memiliki resiko 4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas. Dalam penelitian Istiqomah (2014), terdapat perbedaan asupan lemak secara signifikan antara remaja yang *overweight* dan yang normal.

Konsumsi karbohidrat yang melebihi kebutuhan juga tidak baik bagi tubuh. Di dalam tubuh karbohidrat disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Remaja dengan asupan karbohidrat melebihi kebutuhan maka kapasitas hati dan otot untuk menyimpan glikogen menjadi terbatas. Sehingga kelebihan karbohidrat di hati dan otot akan disimpan dalam bentuk lemak di jaringan lemak (Almatsier, 2011).

Nasreddine, *et al* (2009), membuktikan bahwa konsumsi energi yang berasal dari karbohidrat berkontribusi secara signifikan terhadap prevalensi gizi lebih. Penelitian Rahmawati (2015), juga membuktikan bahwa terdapat perbedaan asupan karbohidrat antara remaja yang *overweight* dengan remaja yang mempunyai status gizi normal.

SMK Batik 1 Surakarta adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang ada di Kota Surakarta. Lokasi Sekolah tersebut terletak dekat dengan pusat perbelanjaan (*mall*), pasar serta ditemukan banyak penjual makanan cepat saji di area sekolah. Penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Wulandari (2014), di SMK Batik 1 Surakarta menunjukkan bahwa sebanyak 16% siswa mengalami *overweight*. Sementara berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dari 60 siswa yang di skrining masih terdapat siswa SMK Batik 1 yang mengalami *overweight* yakni sebesar 19%. Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, penulis tertarik

meneliti “perbedaan asupan lemak, karbohidrat dan pengetahuan gizi antara siswa *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka pokok permasalahan dalam penelitian adalah “Apakah ada perbedaan asupan lemak, karbohidrat dan pengetahuan gizi antara siswa *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan asupan lemak, karbohidrat dan pengetahuan gizi antara siswa *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan tingkat asupan lemak antara subyek yang *overweight* dan tidak *overweight*.
- b. Mendeskripsikan tingkat asupan karbohidrat antara subyek yang *overweight* dan tidak *overweight*.
- c. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi antara subyek *overweight* dan tidak *overweight*.
- d. Menganalisis perbedaan asupan lemak antara subyek *overweight* dan tidak *overweight*.
- e. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat antara subyek *overweight* dan tidak *overweight*.

- f. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi antara subyek *overweight* dan tidak *overweight*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Sekolah SMK Batik 1 Surakarta

Memberikan masukan kepada pihak sekolah dan guru di dalam melakukan pengawasan dan pengendalian terjadinya masalah gizi lebih pada remaja.

2. Bagi Remaja SMK Batik 1 Surakarta

Memberi informasi mengenai pentingnya asupan makan yang baik dan pengetahuan gizi yang baik bagi remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi bahan referensi dalam penelitian selanjutnya.